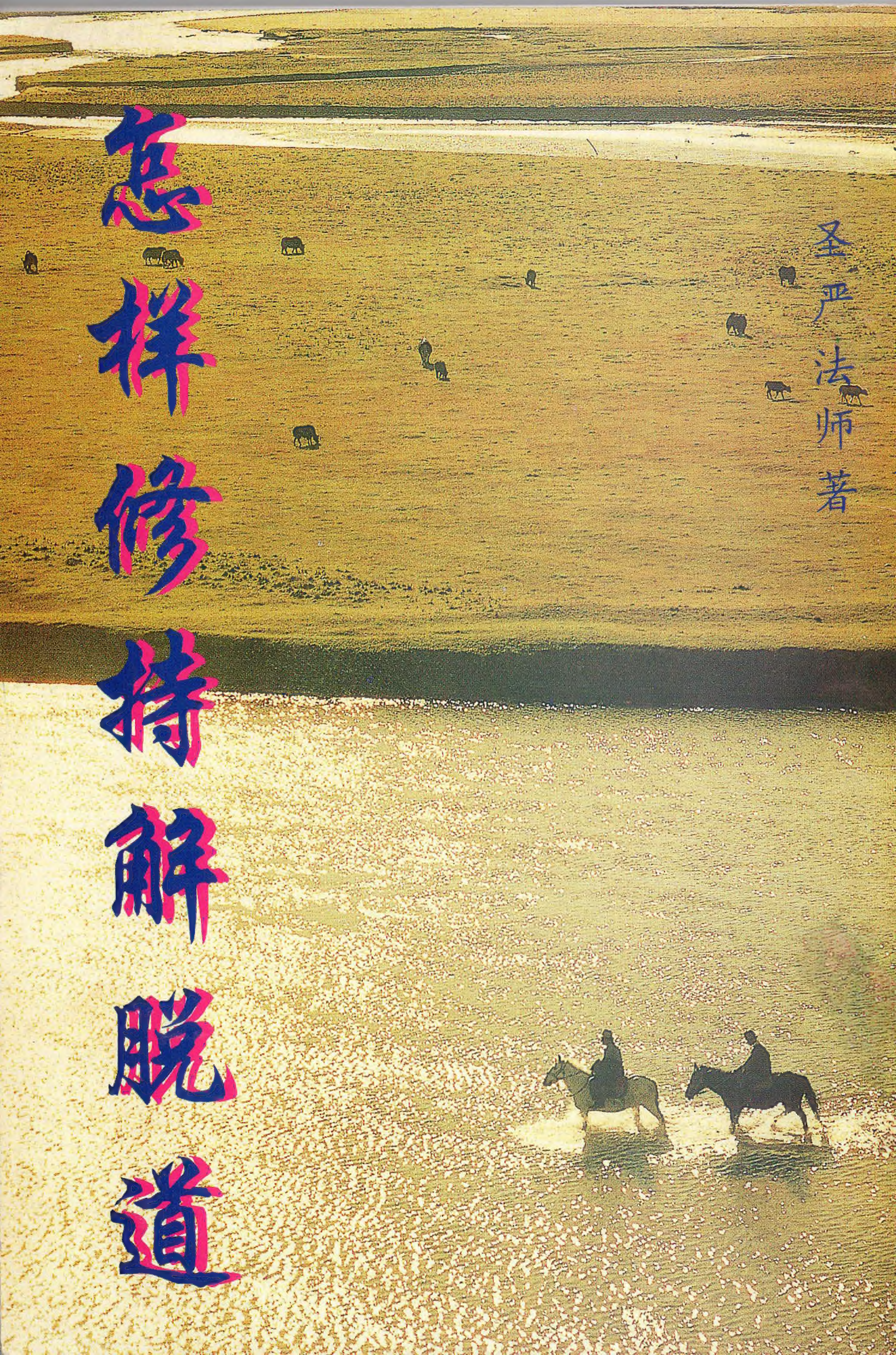


圣严法师著

怎样修持解脱道





目次

什 么 叫 做 解 脱

1

佛 教 的 解 脱 思 想

5

佛 教 的 解 脱 工 作

12

佛 教 的 解 脱 方 法

17

谁 该 修 持 解 脱 道 ？

34

新編四庫全書

新編四庫全書

新編四庫全書

新編四庫全書

新編四庫全書

目次

怎样修持解脱道

一、什么叫做解脱？

解脱的意义，可以很广，也可以很狭；可以高，也可以低。从基本的定义上说，所谓解脱，就是解放了束缚和脱离了束缚。有了束缚，便不自由，解脱了束缚，便是自由。因此，解脱的定义，也可以说就是自由的定义。

但是，自由是有范围的，人在不妨碍他人的自由之下，由于法律的保障，可以得到若干的自由。所以自由不等于放纵；所以自由也有其限度。

要求自由的倾向，实在就是主观状态对于客观状态的一种反抗，这种反抗的动力，几乎也就是生命的本能。包括动物与植物在内，如果失去了这种反抗的本能，必将不能生存。

比如草木的生长，他们反抗了地球的引力之后，才能从地面向空中发展，这种自求发展的动力，就是要求自由的一种反抗。

动物，更不用说，动物园的禽兽，决不是它们的自愿；野生的动物乃至昆虫，它们都有一种自求生活的本能，也必有一种抵抗环境的自卫能力；纵然是家畜，也没有不为它们的生存而奋斗的。

人类，对于自由的要求，比异类的动物，更加强烈，更加深刻。虽然，由于文化及教育，在要求自由方面的表现，没有动物那样地露骨。但是，动物的品级越高，自由的要求也越大，人类的文化越高，对于自由的要求也越复杂。

生物界的自由，仅在求得生存而已，动物界的自由，仅在求得简单的饮食欲及生殖欲的满足而已。人类的原人，大概比高等动物的要求较高一筹。人，总是人，人不会没有肉体生活以外的精神生活，所以渐渐地向文

明的时代进步。

一个文明人的自由倾向，是基于肉体的生存欲（饮食），进展到肉体的延续欲（生殖），再发展到精神的安定欲（神明的保护），最后便必然地要发展到精神的不朽欲了。所谓精神的不朽，是用来弥补肉体必死的遗憾。一个文明的人，他会喊出「不自由毋宁死」的呼声，那就是指的肉体（生存）的自由及精神（思想）的自由，但却未必包括了精神不朽的自由。能够要求精神不朽的人，他已不是一般的人，但这要求，却是人人该有的，要不然，他的人生是盲目的，昏沉的，没有自觉的，没有理想的，也是没有信心的。

当然，要求精神不朽，未必就是要求宗教的信仰，比如许多无宗教乃至反宗教的学者，他们不信神、不信上帝、也不信天国、更不信死后尚有所谓灵魂这样东西，他们只以为造福了人类，他们的精神便会永远地活在

人类的历史上了，永远地融入于整个的宇宙间了。这个，他们称为将小我化入大我。其实，他们是从混沌中来，又进去混沌中去。不过这些思想的要求精神不朽，要求个人冲破现实的时空，要求得到更大更久的自由价值，那是无可否认的。所以，如把尺度放宽，这些也是属于宗教信仰的一型。

不过，最能普遍适应于人类的自由倾向，便是所谓灵魂不灭的要求（佛教不以为有固定的灵魂，众生的生死，纯由于业的聚散与牵引，这个问题请参阅拙著「正信的佛教」第二十三节「佛教相信灵魂的存在吗」），在这当下一生的死亡之后，仍有一个我的存在，肉体虽然腐烂了，灵魂还是存在。这在神教徒说，灵魂可以奉上帝的恩召而进入上帝的天国，享受永生的快乐。在佛教来说，肉体虽然死亡了，善恶的业种，却不会消失，它将带着我们去接受另一阶段的生死过程。

因此，不论神教的生天也好，佛教的善恶生死的轮回也好，都是由于人类要求精神的不朽而得到有力的注脚，这也是解脱思想的必然途径。但据佛教来说，凡有一个「我」的存在，不论小我大我，不论上天下地，他的自由的范围，总是有限制的，所以也不得称为究竟的解脱。佛教的解脱道，目的是在解脱这一个「我」的观念，而能得到绝对的自在。

二、佛教的解脱思想

上面说过了，解脱就是自由，自由的境界是有广狭不等的，是有高低不同的。不过，凡有等次的自由，凡有差别的自由，都不是绝对的自由，都不是究竟的解脱，也都不是佛教所说的解脱。

那么，佛教的解脱思想是怎样的呢？

当然，佛教的解脱思想，不会离开等次差别的自由，乃是包含了等次

差别的自由，再冲破等次差别的自由，那就是绝对的大解放，绝对的大自由，那就是无我。

无我的思想，除了佛教，也有人用，但他们所说的无我，仍然不会脱离「我」的观念，仍然有一个希望「不朽」的观念，那些忠臣义士，那些贞烈的妇女，那种慷慨牺牲的精神，确是忘记了私我的，但他们不会对其主观的行为与客观的影响都忘了空了的。所以从深处考察，这不是无我，而是我的扩大肯定。

因此，也有人说，佛教虽讲无我，但那个无我的状态，实在是最强烈的我字，比如修善才可以不堕恶道，固然是为了我在打算，至于解脱，也是为了我的解脱，即使行菩萨道，也是为了我想成佛，成佛之后，并没有一空百空，成佛之后的诸佛，仍有诸佛的国土，诸佛的法身、报身、化身。所以证明佛教讲无我，乃是我的观念的强烈化。

事实上，这是似是而非的论调。佛教的无我，决不如世俗一般所说的无我，虽在佛教中的某些思想，由于混杂了印度教的梵天思想，而带有真我的色彩，佛教的根本思想，却是绝对无我的。佛教讲的空性，这是一门高深的哲学，从空性的立足点上，不会找到半点我的色彩。单从菩萨道的观念来说，讲求三轮体空——对于作者、受者、所作所受的事物，不存一丝功德的心念。因为行善救生，乃是菩萨的本分，不如此，便不是菩萨，既是菩萨就要如此，如果存有一个我是行的菩萨道的观念，他就不是真正的菩萨。诚然，佛教的基础，并不会脱离人间，所以佛教的无我，是从人间的有我上升华的。因为一般的人，根本不敢想像无我的境界，如果真把解脱的境界一下子告诉他们，那将吓退他们的。「我」在众生的心目中，可谓根深蒂固，突然说出「无我」，他们就有无从着落的感觉。所以佛教在诱导世俗的方法上，还是讲有我的。比如说善恶因果的观念，是佛教最

重视的教训，既说善恶因果，就有我的观念，但这教训的作用，是为无我的境界开路：造恶都是为了自私，所以除恶之外，要先从善业的作为上着手，善业作多了，利他的行为多了，私利的心理就会渐渐地减弱；等到放弃了私利的心理，岂不就是无我？要是仅仅放弃了恶业恶果的我，而仍抱住善业善果的我，这是变相的自私，这是做的投资生意，只能换取来生的人天福报，而不是佛法的本意，也不能够解脱。

大家说小乘的圣人是自利的，这话不错，但是小乘的圣者，却是无我的，如果存有一念我的利益，他就不能证得阿罗汉果。如果有我，就有烦恼，有烦恼，就要造生死业，造了生死业，便在生死中轮回而不得解脱了。小乘罗汉的解脱，本质上与大乘七地（亦说八地）菩萨的解脱是一样的，乃至与佛的解脱也是一样的。可是，那种无余涅槃的解脱境界，被称为寂灭，甚至被大乘佛教斥为灰身泯智，因为那是一种空寂的状态，固然没

有物质的，也不能说是仍有精神的，那就叫做空性，不是有，但也不是没有，那就叫做无我的安乐境界。

事实上，小乘的无我，只是「人无我，而还没有进入「法」无我的境界。也就是说，小乘圣者能够依照佛法修行并且彻底放下了人我爱憎对立的界限，也放下了物我取舍对立的界限，所以能从世间上得到绝对的解脱，断除放弃了世间相的执取，但还以为一切法的本身是实有的，所以一旦进入无余涅槃的解脱境界，他们就不再出来了。至于大乘的解脱，是连同世间的佛法也要放下来的，把世间法彻底放下时，便是小乘解脱道，把出世间的解脱道也放下之时，便是大乘的菩萨道。菩萨是不取世法也不取解脱的，这就叫做无住处涅槃，虽然不着世法的爱憎取舍，但也并不离开世法而乃要处于世法。这是佛法所说的菩萨道的内容，它是包涵了人天道与解脱道的，离了人天道，便不是真正的菩萨道，那仅是小乘的解脱道，

离了解脱道，也不是真正的菩萨道，那仅是凡夫的人天道。正因为菩萨道，是不执着世间也不离开世间的，所以才绝对的无我。解脱，是把我执与法执全部放下，放下了我执与法执之后的人，才是彻底的自由。本是绝对的客观，才能毫无条件地建设世间，才能无上积极地广度众生。所以真正的菩萨道的实行者，不会先存一个企求成佛的功利观念。比如地藏菩萨的「地狱未空誓不成佛」，文殊菩萨是三世诸佛的老师，普贤菩萨的永远实践十大愿王的菩萨道，他们是为救度众生，是为众生都能成佛，是为佛法利益世间而行菩萨道，不是为了自己成佛而行菩萨道。佛经中说菩萨道是成佛的因素，那是为了对于初信凡夫的接引而说，但那也是确实的真理；菩萨虽不是为求成佛而行菩萨道，诸佛的成佛，确都由于菩萨道的修持而来。不过，佛教的伟大，是由于法无我的实证，即使是无上的真理也能完全放下，不像其他的神教以及各派的哲学家们，没有一种能将自己所以

为的真理也放下来的。若把他们的「真理」放下了，他们就成了无依的游魂！佛教是伟大的，佛教的最高境界，是把一切放下了的，但在彻底放下之后，却又绝对地承担（不是执取）起来：否定了一切之后，又照那本来那样的绝对肯定起来。

从这一点，我们可以看出来：神教徒们、哲学家们，从初步看，他们是无我积极的，为了真理的发明、追求、弘扬、实行而努力；若从深底去看，他们却又是自私消极的，当他们抓到了自以为是的真理之后，谁肯放下的呢？哲学家们的小我化入大我，便失去了自由意志；特别是神教徒们，响往着天国的安乐，那一个肯来永生永世地为世间的理想而服务的呢？

佛教，从初步看，似乎是自私消极的，讲看破、讲放下、讲解脱、讲求从苦海的此岸到离苦的彼岸，这岂不是逃避现实是什么？但从深底来看

，唯有看破了世法的聚散无常，才能悟透彼此物我的虚幻不实，才能放下一切而从彼此物我等幻景的妄执之中得到绝对的解脱，既然解脱了爱憎取舍的束缚之后，乃至对于解脱境界也是要解脱的。所以看破放下的结果，乃在无上积极地净化世间，并且是突破时空（大自由）的建设世间和拯救世间。这就是菩萨的本色，也就是佛教的根本精神。因为限于篇幅，这个浅显而实深奥的问题，只能写到这里为止。

三、佛教的解脱工作

佛教的出现，不用说，是由于释迦世尊的应化人间，释迦世尊的应化工作，总括一句：就是做的解脱工作。

我们知道，释迦世尊降生的环境，是在王宫里，他的出家，是在受了宫廷的欲乐之后，那时他已二十九岁。他为什么要出家？大家都知道，是

为了一个「苦」字，首先发觉的是生死老病的苦，继之又发现弱肉强食的苦，以及为求生存的苦，人与人间爱憎关系的苦；那些生理的苦，心理的苦，内在的苦，外加的苦。为了解脱这些苦的问题，他就毅然决然地出家了，他想从出家修行的生活中体悟出离苦的方法。终于，佛陀成道了，佛陀已悟到解脱痛苦的方法了。这个方法要是演绎开来，那是说不尽的，如果把它归纳起来，也只有一个「缘生性空」的四个字而已。

所谓缘生性空，可以用两句话来说明：「因缘所生法，我说即是空。」（中观论句）也就是说，凡是依赖着各种因素而产生的事物现象，它们的本来的体性都是假有的，都是空的。那么试问：从宇宙界到人生界，万事万物的产生，又有那一样是不靠众多因素的聚散而出现的呢？所以，缘生性空，才是究竟的真理。

缘生性空，又可用四句话来解释：「此有故彼有，此无故彼无；此生

故彼生，此灭故彼灭。」（阿含经句）这四句话的意思，是说世间的一切事物现象，不论是物理的成、住、坏、空，或是生理的生、老、病、死，或是心理的生、住、异、灭；不论是自然的，或是人为的，凡是能够成为一种现象，都是由于各种必然的因缘（关系）的聚集而成立，所以叫做「此有（关系）故彼有（现象）」；又由于各种必然的因缘（关系）的解散而消失，所以叫做「此无（关系）故彼无（现象）」。

一切的事物，从宇宙到人生，没有一样是永恒不灭的，所以也没有一样是值得依恋的。人的痛苦，却是由于不解缘生性空的道理而来！未得的好处想得到，已得的好处怕失去；已得的不幸怕它不走，未得的不幸又怕它要来。人对于人，也是抱着这样的态度。为什么？这是因为认不清事物的本来面目，也认不清自己的本来面目，所以把内在的「我」跟外在的一切境界全部对立起来；为了一个「我」，死命地维护着这个「我」——我

的、我能、我爱、我恨、我要、我不……，总之，是在做着「我」的奴才和牛马。这就是一切纷争、罪恶、烦恼、痛苦的渊藪，所以「此（我）生故彼（苦）生」，称为「纯大苦聚集」；可见，不论是自己感受痛苦，或者使得他人感受痛苦，都是由于「我」的作祟，如果能从名利权力与物我的身心之中，看出了缘生性空的道理，那就知道一切的一切，都是假有的、暂有的、幻有的、虚有的，那还会把它们看得怎样的认真吗？但要知道，这一切的一切，从性体上看，是缘生而空的，从现象上看，却又是实实在在的，这种实在，固然由于「我」的（现前）观念而存在，也是由于「我」的（已往）造业而感得。因此，从过去到现在，一切的痛苦，都是由于「我」的自作自受。如果看透了空，放下了「我」，那就是无我，那就是解脱，那就是「此（我）灭故彼（苦）灭」，称为「纯大苦聚灭」。

可见，佛教的解脱之道就是灭苦之道。但从理论上说，这是很难适用

到一般人群中去的，所以，佛陀本着这个灭苦的原则，在印度境内恒河两岸的许多个地区，往返跋涉，到处教化。并且在什么样的场合，对于什么样的对象，分别浅深，用各种方言，以各种譬喻，说出各种不同的教示。对于出家的弟子们，着重于根本的出世的解脱道；对于根器深厚的弟子们，便说入世的救世的菩萨道；对于一般的人，便说和世乐俗的人天道，以人天道为基础而进入解脱入世的菩萨道。因此，佛经的内容，就有许多的差别，有的说出世，有的说入世；有的说国王大臣的治国方法，有的说父母子女的责任义务；有的说社会服务，有的说家庭经济；有的对男子说，有的对妇女说。但有一个原则，那就是推行从佛陀悲智中流出来的正法（正确的处世方法），减少人间由于邪恶愚痴而产生的痛苦，造成和乐、富裕、安宁、美满的人间社会。这也就是佛教的解脱工作。因为佛教固然希望一切众生都能出离生死，但在众生尚未度尽之前的解脱工作，还是要在

众生群中的生死之间去做。所以，佛在成道之后，虽然已经解脱，但是佛陀的教化人间，却在他的解脱之后。不过，这些都是解脱的原则和目的，还不是解脱的方法。

四、佛教的解脱方法

解脱的原则是性空，解脱的目的是无我，至于要真正地实际证验解脱的境界，那绝不是单凭纸上谈兵，说道理就能办到的。因为理论是一回事，实证又是一回事。正像一部历史，虽然记载着古代的事物状况，但这是历史记载的本身，决不等于古代的事物状况；又比如「美国」这个名词，是指美国那个国家，但是「美国」这个名词，决不就是美国那个国家。所以，讲说解脱是不太难的，要实证解脱就很难了；所以多数的人，尽管把大道理讲得滔滔如流，他们的身心行为，却又是另外的一副面目，这就是

只知道贩卖知识的理论，而没有得到实际的证验——由实践而来的心得或功效。

那么，佛教的解脱方法，应该怎样证验的呢？

在佛教，把实践解脱道的方法，称为「修持」；在佛教，也绝对重视修持，如果不作修持的工夫，便不能实证解脱的境界，若不实证解脱的境界，终究沦于生死境界而不能自主于生死，不能自主于生死的人，纵然学佛，纵然出家，纵然自以为是行了菩萨道，那也仅是种些解脱的种子，等待未来的成熟；现前的身分，毕竟还是凡夫，既是凡夫，就不是真正的菩萨，虽行菩萨道，也属人天业。所以，太虚大师要说，不登祖位，不能真正的弘扬大乘。所谓祖位，是六根清净位，是即将入初地菩萨圣位的候补者。由此可见，我们学佛的人，如果不重修持，不求解脱，光在言语文句上拾一些古圣先贤的牙慧，作为卖弄的本钱，那是没有太多意思的。

说到修持解脱道的方法，那是很多很多的。比如在华严经中，许许多多的菩萨，各有各的解脱门。文殊及普贤那样的大菩萨，更是各有无量无数的解脱门了。

不过，解脱道的修持，有一个最大的原则，那就是「戒」「定」「慧」的三大门径。从这三大门径，就可以进入不受生死束缚的解脱境界，所以称为「三无漏学」。漏是烦恼生死，是解脱大船的漏水之洞。

现在，就让我们介绍三无漏学的修持。

第一、修戒：戒的定义是不当作的不能作，应当作的不能不作。总括起来，那就是「七佛通诫偈」的内容：「诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。」这是过去世中，离现在最近的七尊佛陀，对于弟子们所通用的戒律。我们如果确实做到了这样的要求，便是一位标准的清净佛子。事实上，这在三岁的儿童都说得上口，但在八十岁的老翁也不容易行得贴

切，简单之中蕴有严格的要求，那一个凡夫能够完全做到？

因此，释迦世尊的教训之中，戒是分有层次等级的，那就是通俗的五戒十善，半通俗的八戒，出世的沙弥戒与具足戒，以及入世救世的菩萨戒。这些戒的内容，本文限于篇幅，不能广为介绍，如有兴趣，可以另看拙著「戒律学纲要」一书。

在此，只能介绍通俗的五戒十善。事实上，五戒十善是一切戒的基础。能把五戒十善持好了，其他的戒也就容易持了，所谓五戒十善，五戒就在十善之中，明白了十善，也就明白了五戒。十善的内容，分为三类：／身业类有三种：不杀生、不偷盗、不邪淫；2. 口业类有四种：不两舌挑拨、不恶言谩骂、不淫词艳语、不散乱杂话；3. 意业类有三种：不贪欲、不瞋恚、不邪见。把十善修好，就称为三业清淨，如果身、口、意的三种行为，不能导入正轨，不能清淨下来，那不要说修持解脱，就连一个起码的

人格，也是够不上。所以佛教的修持法门，是以持戒为一切法门的基础。不能持得清淨，那也没有关系，渐渐地，持久了，习惯了，自然就会清淨；要是怕持戒便不持戒，乃至反对持戒，那就不行了。

在十善之中，意业类配饮酒戒，前面的身口两类，配杀、盗、淫、妄的前四戒，便是五戒的范围。犯戒以既成的行为事实为主，所以仅有意念犯戒，不成正罪。但在十善之中，却以意业的主宰力最强，所以佛教的持戒精神，重在内心的发意，不重肉体的贞操，比如遭人强奸而不受淫乐，便不成犯戒。特别是「邪见」一项，那是十善的罪魁祸首，所谓邪见，就是不信善恶因果，如果不信因果的人，他是不能学佛的，不信因果，未必就是恶人，甚至也可以是善人，但是，最大的恶人，定是不信因果的。不信因果，就不会考虑到未来的业报问题，业报问题虽属于功利的庸俗的范围，但那确实是存在的，并有抑制罪恶作用及鼓励行善作用的。既然否定

了业报的观念，巨奸大恶，也就可以为所欲为了。所以，唯有深信了因果的人，才能把戒持得清淨，才能把心摆得平稳。

戒持清淨了，心摆平稳了，然后才能谈到学定的工夫，所以太虚大师要说：「戒为三乘共基。」信佛学佛，如果看轻了戒的持守，他便不是学的佛法，纵然持咒，习定，能够感通神鬼，那也仅是旁门左道而已。（请阅读拙著「戒律学纲要」。）

第二、修定：定，也就是禅定，如果说戒是为善去恶，定便是心的收摄，所以禅定的名称叫做禅那（静虑或思惟修），又叫做三昧（等持），总之，心不散乱而住于一境的状态，便是禅定。

定的修持，可以说是一切宗教所共通的要求，要想在身心方面得到宗教的显著受用，也只有修习禅定是最好的方法。印度的各宗教——佛教称他们为外道，他们都有禅定的经验。据佛经的记载，印度有很多的外道，

最高的定境，能到无色界的四空处定。在中国，太虚大师则说：「在中国书上只老子始有此境。」（佛学概论）在西洋的基督教徒，虽然没有打坐的方法，但在他们的祈祷之中，往往能够得到神秘经验，那也算是禅定的一种。所以也有人说：佛教徒离开禅定，或者基督徒离开祈祷，就不能得到宗教的实益。这虽未必是绝对的真理，但也不是没有道理的说法。由此可见，禅定对于宗教价值的重要性了。

因为禅定的作用，在消极方面，可以抑制我执我欲的奔放，在积极方面，又可以自由开放我们精神生活的天地。禅定既是散心的收摄，所以能够防止物欲的泛滥，乃至排除了欲念而进入无欲的状态，禅定的修得也必须是离欲之后的事实，所以在（欲、色、无色的）三界之中，欲界天是福报而不是禅定，离欲之后的色界天，才是禅天的开始。因此，要想证得无我，首先要离欲，要想离欲，最好是修定。禅定既可离欲，若要想离欲，

最好是修定。禅定既可离欲，离欲之后的精神领域，自然是一种自由的领域。

但是，禅的境界有很多，通常所说的是九次第定，从初禅、二禅、三禅、四禅的色界定，经过无色界的四空定，进入灭受想定（亦称灭尽定），才是解脱的境界，才是罗汉的境界，因为外道只知修定，而不知性空的无我，所以虽到第八定，一切物质及妄念都空去了，一个我字还没有空去，所以出不了三界的生死，等他们的定力退失，从定中出来之时，便又回到生死的旋涡中去！

修禅定，不是简单的事，如果知见不正，夹杂妄念，比如为了求生天国，而修禅定的人，便挟带有情感信仰的成分，厌此欣彼，所以他的定力只能使他生天，只能使他依恋定乐而不再希望解脱生死，所以这不是佛教希望的。通常所称「着魔」，那又是等而下之的一类了，那往往是把幻境

，认作是神迹，认作是证果。本来，定中可能出现的，便有幻境和定境的两种现象，但是，幻境与定境不同，从不净的妄念中产生的，是幻境，这在神经系统不正常的人，最容易发现，他们所见的幻境，是跟他们平日所想的境物是相同的，只是更加奇妙化了而已；其实，这是他们心底妄念的反映。未习定时，心太散乱，所以不易觉察，一旦把心稍微静下，微细的妄念，便会趁机显现，这在缺少反省力的心态之下，就会以为那是一种神迹。这是很危险的，如果得不到正确的指导和矫正，那就容易成为神经错乱的精神病患者了，那是很不幸的！

至于定境，那是在把心念集中于一点，普化成一片，扩大成一团，把这集中了的不散乱的心力，融和了外境成为自心的内境，所以随着定力的深浅，能把心力扩大开去，感应开去，其中所得的经验，便是定境。神通，是从定力的化现，感应力的作用。但是，定境是不容许分别的，只能体

会而不能名状的，即使说出来，那也变了样的，否则，那便是幻境了。如果定境而有现象的作用，那已是由定力所生的神通了。

修定的方法很多，如果归纳起来，不外是「止」「观」的修习与协调。「止」是心的着落、安定、静止。「观」是根据这个止的要求而思惟。如果只止不观，便会偏于枯槁而易昏沉，如果只观不止，便会偏于分别而起散心，所以要主张「止观均等」，才能产生禅的活用，才能进入定的境界。

中国的禅林，有一句名言：「念佛是谁」，通常是禅定的入门工夫。定的工夫，固然要有静坐作为基础，定境的获得，却不一定全靠静坐，所以不称坐禅而称参禅，这个「参」字，就是「观」的工夫。参「念佛是谁」，就是观「念佛是谁」，所以天台宗修持的场合不称禅堂，而称观堂。浙江的观宗寺就是如此。念佛，是用心念的，用谁的心呢？我念佛当然是

我的心在念，最要紧的关头，就在这个「我」字上面，从「我」字上面一针见血地戮下去，问：「我在那里？」肉体四肢是我，五脏六腑是我？呼吸是我？精神是我？找找看，我的本体究竟在那里？找到最后，终究是不可得，我既找不到了，妄心也就静止下来。一到心止的时候，便得身心轻安，离开定境就不太远了。但是一般的心止，未必就是入定，要是工夫不到家，散乱的分别心一止下来，就会渐渐地入于昏沉状态，那不是定而是枯、而是闷。定不是昏沉，定是精勤不懈地保持着一片空明朗澈的心境。因此，止了之后，如觉昏沉来临，马上再起观照思惟：「念佛是谁？」这样连续下去，工夫纯熟了，自然会引入定心的。

还是一个公案：中国禅宗的六祖惠能大师，他教惠明参禅，是用这样的指示：「不思善，不思恶。正与么时，那个是明上座本来面目？」也就是说，当你正在不思善也不思恶的心境之时，那个就是自性本体的显现。

试问：我们离开了善恶的一切心念思惟，不就是一片空明朗澈的定境吗？那也正是一种无我境界的显现。所以禅宗教人参禅，还有一句明训，那就是「离心、意、识参」，不依心体、不惜意思、不用识辨，正在此时，那能还存有什么事物在我们的脑中呢？这些都是顿悟的方法，是直下指归的方法，比起止观均等的方法，又更直接了一层，也更高深了一层，这在普通的人，在短时间内，恐怕是用不上力的。所以用止观的方法，是比较完全的。

禅观的方法，还有很多，根据唐朝宗密禅师的分类，共有五等：外道禅、凡夫禅、小乘禅、大乘禅、如来禅。它们的内容，已不是本文的篇幅所能介绍，大致上说，中国的禅宗，是修的如来禅，是一种将定的工夫活现并融和在实际生活中的禅定，所以经中说「如来常在定，无有不定时」，中国的禅师则说「饥来吃饭困来眠」，都是禅定的表现。这使得枯坐守

寂的小乘禅，全部活了起来。但这也有流弊，因为如来禅的能与实际生活打成一片，若非上上根机的人，那就用不上力，试问：能有几人做得到心「常在定」的？定是收摄散心，不受外境的蛊动便是定，谁能如此了？见色、闻香、听声，乃至触恼等等，能够毫不动心吗？这是很难的修养工夫。如果仅在口头拨弄几则禅宗的公案，那能算是修禅？所以，安全的修定方法，还是从静坐及止观方面着手。

静坐，不就是修定，修定，最好是请已有禅定修养的人直接传授，否则就容易出毛病。比如不净观、慈悲观、因缘观、蕴处界观、数息观，这是小乘的五停心观，尤其是不净观与数息观，最受重视。这些观法，在南传的泰国等地，以及现在的欧美，都是在老师的指导下学习的。从文字书本上学，那是靠不住的。

但是，修定的人，最好先由静坐着手。静坐，有几样必须注意的事项

：第一要有一个寂静的环境，第二要有一个平静的心境，第三要有一个平稳的坐姿。不论单腿盘坐、双腿盘坐，或交叉盘坐，都可以，主要的是平衡身体的重心，保持着不倒。如果年老的人腿子盘不起，也可把两腿垂地，不过那是不能持久的，一则要倒，再则由于血液循环的受阻而会使得腿发生不良的后果。还有，两眼的视线，最好要集中在座前的二三尺处之一点，不注意它，也不放弃它，否则，不入昏沉便会散心；眼睛如觉不适，也可暂时闭上后再微启。

如果没有高明的禅师指导，就照上面所说的止观方法练习也可以，但要注意：千万不要希望从修定的工夫中求得什么神迹，如果先就存了某种杂念，修持之后，一定会出岔子；要是不存杂念也有幻境显现时，那必须提高警觉，马上回心反照，观察我在那里，我也找不到时，幻境自然消失；或者是对于很可能出现的种种可喜或可怖的幻境，置之不理，所谓见怪

不怪，其怪自败；切勿以为是灵验，也别怕它是魔障。

有些人，如果不习惯静坐，心太散，意太乱，静不下来，那就另修礼拜、读诵、忏悔、持名念佛等的法门，这是依赖佛菩萨的他力，提携接引我们本具的自力，选定一门，或选定有连贯性质的数门，比如修弥陀净土的，应该拜弥陀佛像，诵净土经论，念弥陀圣号，观西方乐土的种种庄严，这就是一贯性的。只要恳切持久地修持下去，就会渐渐地进入佳境。说穿了，这也是修定的方便法门，这是从动中取定的方法。比如阿弥陀经的念佛法门，也在求得一心不乱，那也就是定的一种。

修持，最要紧的是信心、敬心、决心、恒心；死心塌地的信，虔诚归命的敬，勇往直前的行，持久不懈的修。不要三心二意，不要急求速效，每日定时定数地修持下去，平心静气地修持下去，必然会有成效的。即使久修不验，那是工夫不纯，不是佛法不灵。在此，我想顺便一提：目下一

般寺院的课诵，是值得检讨的，那种只顾形式唱念而不顾内心修养与陶冶的修持法，实在是亟待纠正的。

第三、修慧：慧，是睿智的意思。修持佛法的目的，是在求得解脱，如果只修戒定而不修智慧，还是不得解脱。戒的作用，像是治病的药，定的作用，像是调补的药，慧的作用，像是指导生活的知识，治了疾病，强了身体，还得要有超人的理智，才能做出伟大的事业。所以，慧的功用，要比戒定更大。

至于慧的产生，也与戒定有关，通常是由戒生定，由定发慧，慧又转过头来，指导持戒，指导修定，就这样连环地形成了螺旋状态而向解脱之道迈进。如果只修戒定而不修慧，那便是不得解脱要领的盲修瞎练。

不过，慧的成长，不一定全部要赖戒定的滋养，所以，通常把慧

的来源分为四类：闻慧、思慧、修慧、证慧。从听法（包括阅读）而得的智慧，称为闻慧；加以自心的思惟而后，所得的心得，称为思慧；再将自己的心得，从事于实际的践履，从实践中所得的心得，称为修慧；若能亲自体验到了这种心得的本来面目，便是证慧。但我在此必须指出，在这四慧之中，除了闻慧以外的其他三慧，都与戒定有关，特别是与禅定的关系。因此，解脱道的证得，没有这三学的相互为用，那是办不到的。虽然有些慧力特别高的人，不必经过呆板的禅定的修持过程，一经点破，就得解脱，但是在其解脱之际，仍得有一种定的力用的促成，不过那是非常快速的，所以称为电光喻定。由此可见，我们也不必批评不修禅定的人就等于没有修持。前面说过，如来是「无有不定时」的，真正的大定深定，决不限于静坐，首楞严所说的的大定，也就是这样的。

五、谁该修持解脱道？

在我们中国，向来有一种几乎是根深蒂固的观念：以为修持办道是出家人的事，布施供养是在家人的事。其实，佛法不是出家人所专利的，佛法是属于一切人的；修持不是秘密的事，出家人固然要修持，在家人也是要修持；出家人固然要教在家人布施供养，更要指导在家人来如法修持。信佛而不亲自修持，便得不到信佛的确切受用；佛法如不让大家来普遍地实践，也就收不到化世的理想效果。

因此，我要大声疾呼：打开佛法餐厅的大门，让所有那些患着精神饥渴病的人们，都来尽情地享受吧！因为佛法不仅是用来点缀寺院的，佛法是为了众生的饥渴（痛苦）而出现的。

願以此功德

莊嚴佛淨土

上報四重恩

下濟三塗苦

若有見聞者

悉發菩提心

盡此一報身

同生極樂國

想要了解佛法请到

Where You Can Learn About Buddhism

1. 大悲佛教中心
Tai Pei Buddhist Centre
14 Lavender Street #03-07 Singapore 338709 TEL: 2950208
2. 普贤讲堂
Pu Xian Buddhist Society
No.146-B Sims Avenue Singapore 387468 TEL: 7493977
3. 志愿佛教徒协会
Society of Buddhist Volunteers
26B Kim Keat Road Singapore 328844 TEL: 2546737
4. 菩提佛院
Pu Ti Buddhist Temple
No. 121-C Punggol Road Singapore 546637 TEL: 3863392
5. 海印学佛会
393A & 393B Guillemard Road Singapore 399699 TEL: 7417303
6. 光明山普觉寺
Kong Meng San Phor Kark See Temple
88 Bright Hill Drive Singapore 579644 TEL: 4584454
7. 大众学佛研究会
People's Buddhist Study Society
No.25 Lorong 22 Geylang Road Singapore 398682 TEL: 7469352
8. 普济寺
66 Lorong G Telok Kurau Road Singapore 423788 TEL: 4472387
9. 新加坡佛教福利协会
Singapore Buddhist Welfare Services
105 Punggol Road Singapore 546636 TEL: 3868411
3868412
10. 净名佛学社
Cheng Beng Buddhist Society
20-24 Lorong 27A Geylang Road Singapore 388112 TEL: 7485132
11. 莲池阁寺
Lian Chee Kek Buddhist Temple
36B Paya Lebar Crescent Singapore 536190 TEL: 2885971
12. 新加坡佛教居士林
Singapore Buddhist Lodge
17-19 Kim Yam Road Singapore 239329 TEL: 7372630
13. 慧严佛学会
The Mahaprajna Buddhist Society
11 Lor 35 Geylang Road Singapore 387943 TEL: 7486625
14. 慈济文化志业中心(新加坡)
Tzu Chi Cultural Mission (Singapore)
No.25 Trengganu Street Singapore 058476 TEL: 2270974
15. 新加坡佛教青年弘法团
Singapore Buddhist Youth Mission
3306 Commonwealth Ave West Singapore 129583 TEL: 7755557

16. 慧明讲堂
Hui Ming Buddhist Society
 No.64 Lorong 24-A Geylang Road Singapore 398588 TEL: 7437193
17. 观音禅林
 203D/417D Lavender Street Singapore 338763 TEL: 3920265
 7640739
18. 福海禅院
Foo Hai Ch'an Monastery
 87 Geylang East Ave 2 Singapore 389753 TEL: 7486676
19. 护国金塔寺
 798(old) Tampines Road Singapore 518475 TEL: 5820988
20. 药师行愿会
Buddha of Medicine Welfare Society
 66 Lor H Telok Kurau Singapore 426077 TEL: 3449941
21. 新加坡佛教总会
Singapore Buddhist Federation
 12 Ubi Avenue 1 Singapore 408932 TEL: 7444635
 7444159
22. 佛教图书馆
Buddhist Library
 No 2 & 4 Lor 24A Geylang Singapore 398526 TEL: 7468435
23. 毗卢寺
Bee Low See Buddhist Temple
 71-B Jalan Jurong Kechil Singapore 598588 TEL: 4662288
24. 伽陀精舍
 18 Lor 31 Geylang Singapore 388026 TEL: 7482266
25. 慈航念佛社
The Buddha Voyage Society
 No.31 Lor 11 Geylang Singapore 388723 TEL: 8442306
 PG : 98015403
26. 新加坡净宗学会
Amitabha Buddhist Society (Singapore)
 No.2 Lor 35 Geylang Singapore 387934 TEL: 7447444
27. 龙山寺
Singapore Long San Shi
 No.371 Race Course Road Singapore 218641 TEL: 2986563
28. 灵峰般若讲堂
Ling Feng Prajina Auditorium
 28 Leng Kong Dua (Off Jln Kembangan) Singapore 417705 TEL: 4452597
29. 自度庵
Tse To Aum Temple
 601 Sin Ming Drive Singapore 575719 TEL: 4547666
30. 新加坡佛教坐禅中心
Singapore Buddhist Meditation Centre
 No.1, Jalan Mas Puteh, Singapore 128607 TEL: 7783330
31. 中华佛教会
 23 Kreta Ayer Road Singapore 088992 TEL: 2250671
32. 观音亭
 245-A Alexandra Road Singapore 159933 TEL: 4753826

印造佛经佛像之十大利益

- (一) 从前所作种种罪过。轻者立即消灭，重者亦得转轻。
- (二) 常得吉神拥护，一切瘟疫、水火、寇盗、刀兵、牢狱之灾，悉皆不受。
- (三) 夙生怨对，咸蒙法益，而得解脱，永免寻仇报复之苦。
- (四) 夜叉恶鬼，不能侵犯，毒蛇饿虎，不能为害。
- (五) 心得安慰，日无险事，夜无恶梦，颜色光泽，气力充盛，所作吉利。
- (六) 至心奉法，虽无希求，自然衣食丰足，家庭和睦，福禄绵长。
- (七) 所言所行，人天欢喜。任到何方，常为多众倾诚爱戴，恭敬礼拜。
- (八) 愚者转智，病者转健，困者转亨，为妇女者，报谢之日，捷转男身。
- (九) 永离恶道，受生善道。相貌端正，天资超越，福禄殊胜。
- (十) 能为一切众生，种植善根。以众生心，作大福田，获无量胜果。所生之处，常得见佛闻法。直至三慧宏开，六通亲证，速得成佛。

印造经像，既有如此殊胜功德，故凡遇○祝寿○贺喜○免灾○祈求○忏悔○荐拔之时，皆宜欢喜施舍，努力行之。





非卖品

(赠送结缘)

For Free Distribution (Hadiah Percuma)



国营印刷承印 Internal Printers

4035 Ang Mo Kio Ind. Park 1 #01-51

S'pore 569642, Tel: 4548608, 4548894